

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе

«Здоровьесберегающая технология» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Основные принципы здоровьесбережения:

- "Не навреди"
- Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
- Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
- Соответствие содержания обучения возрасту.
- Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.
- Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.

Виды здоровьесберегающих технологий. Основные виды здоровьесберегающих технологий в начальной школе

- Физкультурная минутка — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей.
- Пальчиковая гимнастика — применяется на уроках, где ученик много пишет.
- Гимнастика для глаз. Проводится в ходе интеллектуальных занятий.
- Артикуляционная гимнастика. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения.
- Игры. Любые: дидактические, ролевые, деловые — игры призваны решать не только учебные задачи.
- Релаксация — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации.
- Посадка обучающихся.
- Технологии, создающие положительный психологический климат на уроке. Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.